



## Prevenção e respeito na luta contra o Câncer de Mama



# Faça a mamografia!

**MATÉRIA DE CAPA PÁG. 7 e 8**

Fique bem informado com nosso Podcast:  [cabergs-podcast](#)

ANOTA AÍ

Conheça o Seguro de Vida com SAF



Fique por dentro dos blogues da Cabergs



Dicas para um reinício produtivo no pós-Carnaval.

# CALENDÁRIO DA SAÚDE

## MÊS DE FEVEREIRO

- 01/02** - SEMANA NACIONAL DE PREVENÇÃO DA GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA
- 04/02** - DIA MUNDIAL DO CÂNCER (OMS)
- 05/02** - DIA NACIONAL DA MAMOGRAFIA
- 05/02** - DIA DA PAPILOSCOPIA
- 07/02** - DIA NACIONAL DE LUTA DOS POVOS INDÍGENAS
- 15/02** - DIA INTERNACIONAL DE LUTA CONTRA O CÂNCER INFANTIL
- 20/02** - DIA NACIONAL DE COMBATE ÀS DROGAS E ALCOOLISMO
- 28/02** - DIA MUNDIAL DAS DOENÇAS RARAS





## Conheça o Seguro de vida com SAF (Serviço de Assistência Funeral) para pais e sogros

Nunca sabemos quando vamos precisar, então é melhor estar **seguro** quando essa hora chegar. No Seguro de vida com SAF (Serviço de Assistência Funeral) para pais e sogros, você conta com as seguintes coberturas:

- Morte qualquer causa (MQC).
- Indenização Especial por Morte Acidental (IEA).
- Invalidez Permanente Total ou Parcial por Acidente (IPA).
- Invalidez Funcional por Doença (IFPD).
- Serviço de Assistência Funeral (SAF) completo, inclusive com cremação, sem custo para a família, acionando a assistência da seguradora através da Central 0800 026 1900. Esta assistência é estendida ao segurado titular, cônjuge, filhos até 21 anos, enteados, tutelados, pais e sogros do titular.

É importante saber que:

- Caso o serviço não seja utilizado, o pagador das despesas pode ser reembolsado até o valor de R\$ 5.500,00 (apresentando notas fiscais).
- A contratação ocorre mediante DPS (Declaração Pessoal de Saúde)
- A inclusão do cônjuge é facultativa.

O Seguro inclui ainda, **Assistência qualidade de vida**: disponibiliza ao segurado serviços ligados à informação nutricional, assistência domiciliar emergencial e não emergencial, assistência automóvel, assistência saúde e serviços indicativos.

Ao contratar essa modalidade, o segurado concorre a **4 sorteios mensais de R\$ 10 mil reais** cada um (brutos de imposto). Então não perca mais tempo e garanta tranquilidade para você



[cabergssegueros.com.br](http://cabergssegueros.com.br)

## BLOGUES DA CABERGS NO "ESPAÇO SAÚDE": A INFORMAÇÃO QUE VOCÊ PRECISA PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

### A importância da leitura online na promoção ativa da saúde e bem-estar

A disseminação de informações cruciais para a promoção da saúde nunca foi tão acessível como nos dias de hoje, e os blogues desempenham um papel fundamental nesse cenário.

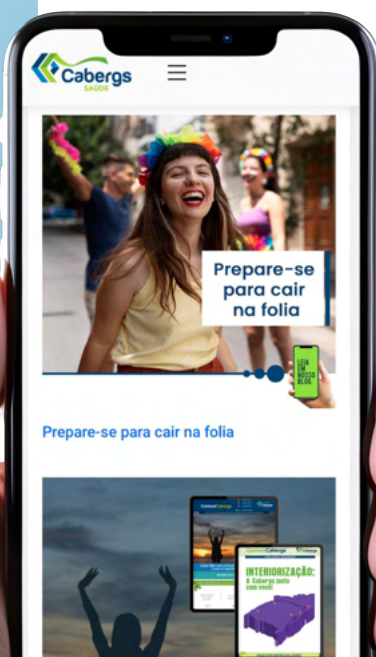
No "Espaço Saúde" da Cabergs, encontramos um rico repositório de conhecimento, abordando uma ampla gama de temas vitais que vão desde orientações como campanhas de vacinação, exercícios físicos, dicas de envelhecimento saudável e muito mais.

Estes blogues, publicados todas as quintas-feiras, não são apenas fontes de informação, mas uma verdadeira ferramenta que busca aprimorar o entendimento sobre cuidados preventivos com a saúde. As iniciativas abordadas vão além do convencional, destacando o compromisso da Cabergs com a promoção da saúde em diversas esferas.



### Quer sugerir os próximos temas do Blog Cabergs?

Envie suas sugestões para o email :  
**comunica@cabergs.org.br**



Para ler estes e outros blogs, acesse agora mesmo:  
**vivamais.cabergs.org.br**



## Está de férias? Saiba como encontrar nossos credenciados



Saiu de férias? Não se preocupe. No site ou no App você encontra a rede credenciada à Cabergs Saúde, caso precise de atendimento, basta clicar na aba “Rede credenciada”.

Para iniciar a pesquisa, escolha seu plano, tipo de atendimento (que poderá ser presencial ou on-line), cidade e a especialidade desejada. São diversos médicos, hospitais e clínicas credenciadas, até mesmo no litoral. Se preferir visualizar todos os profissionais disponíveis, você poderá fazer o download da rede credenciada.



## Como solicitar reembolso? Quais os documentos necessários?



Para agilizar o reembolso, é necessário anexar o comprovante de pagamento, sendo:

**Pessoa jurídica:** CNPJ + nota fiscal

**Pessoa física:** CPF + recibo

\*\* Para consultas: é necessário informar a especialidade consultada (exemplo: clínico geral, cardiologista).

\*\* Para exames: solicite que o prestador informe o cód. ambulatorial, detalhamento dos materiais e medicamentos. Se houver, anexar o laudo/resultado.

\*\* Para atendimento de urgência/emergência: é necessário apresentar boletim de atendimento/descrição cirúrgica ou boletim/folha da sala.

Não esqueça que para solicitar o seu reembolso é fundamental apresentar a comprovação dos atendimentos/serviços realizados.

## O que fazer se o beneficiário estiver fora do RS?



Para atendimentos eletivos (consultas/exames) ou de urgência/emergência, você deverá efetuar o pagamento em caráter particular e solicitar reembolso. Para atendimentos que necessitem de internação, o beneficiário deve entrar em contato com a Cabergs Saúde para orientações.





### IMPORTANTE:

O reembolso (crédito) é calculado de acordo com o atendimento recebido. Por isso, o detalhamento é necessário. Como o beneficiário está fora do estado, é importante solicitar todos os comprovantes no ato do pagamento.

No caso de despesas de consulta médicas serem pagas para PJ, na nota fiscal deverá constar o CPF do profissional que prestou o serviço.

O reembolso passa por análise administrativa e técnica e é feito com base nos valores da Tabela de Remuneração da Cabergs, de acordo com o regulamento de cada plano. O reembolso de despesas médicas/hospitalares, devem ser solicitados em até 90 dias da data de emissão do comprovante de pagamento.



### DICA:

Para receber atendimento via convênio Cabergs, mesmo fora do estado, você deve apresentar a carteira virtual ou informar o CPF, que o sistema vai realizar a identificação no Portal.

Outra dica é a possibilidade de imprimir a carteira, essa opção fica disponível no site, área logada do beneficiário, apesar de ter a validade reduzida, é o suficiente para um período de férias.

A Cabergs se preocupa em atender você e sua família, seja onde for.

A gente quer mais saúde para você!





## Prevenção e respeito na luta contra o Câncer de Mama



A mamografia é crucial para a detecção precoce de câncer de mama, permitindo identificar alterações antes mesmo de sintomas aparecerem. Esse exame ajuda a aumentar as chances de tratamento eficaz e reduzir a mortalidade, sendo fundamental para a saúde das mulheres.

Ao fazer o exame da mamografia, o respeito à mulher é imprescindível. Orientações claras devem ser fornecidas no laboratório, promovendo um ambiente

seguro e confortável. Em casos de desconforto ou desrespeito, é crucial empoderar as mulheres a comunicarem imediatamente qualquer problema, assegurando que o procedimento seja conduzido com sensibilidade e profissionalismo.

A luta contra o câncer de mama não é apenas médica; é também um compromisso social. A educação, a prevenção e o respeito mútuo são os alicerces para enfrentar essa realidade de maneira unida e eficaz.

### CONHEÇA O ROTEIRO PARA O EXAME DA MAMOGRAFIA:

**1****Marcação e Identificação:**

A paciente é posicionada de maneira adequada, e são feitas marcações nas mamas para garantir consistência nos exames subsequentes.

**2****Compressão Mamária:**

A mama é comprimida entre duas placas para obter imagens mais nítidas e reduzir a quantidade de radiação necessária.

**3****Posicionamento:**

A paciente é posicionada de diferentes maneiras para capturar imagens de vários ângulos, garantindo uma avaliação abrangente.

**4****Radiação de Baixa Dose:**

A máquina de mamografia emite uma pequena quantidade de radiação para capturar imagens detalhadas do tecido mamário.

**5****Registro de Imagens:**

As imagens são registradas digitalmente para análise posterior pelo médico radiologista.

**6****Avaliação Radiológica:**

O médico radiologista examina as imagens em busca de anomalias, como massas ou calcificações, que podem indicar problemas.

**7****Relatório e Resultados:**

O médico emite um relatório com os resultados, que é compartilhado com o paciente e outros profissionais de saúde, se necessário.

**Em todos estes procedimentos,**  
as mulheres precisam estar confortáveis, com uma altura adequada e sem sentir dor.

**IMPORTANTE:** Manter uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes, associada à prática regular de atividade física, pode significativamente reduzir as chances de desenvolver a doença. Evitar o consumo excessivo de álcool e não fumar são passos adicionais cruciais. O controle do peso, especialmente após a menopausa, emerge como uma peça chave na prevenção.

A relação entre hábitos saudáveis e a redução do risco de câncer de mama é clara, mas a conscientização sobre o diagnóstico precoce também desempenha um papel vital. Consultas regulares com profissionais de saúde, discussões sobre histórico familiar e a consideração de medidas adicionais, como testes genéticos, são essenciais para uma abordagem completa.



**Normalmente, a recomendação é iniciar a mamografia aos 40 anos e repeti-la a cada 1-2 anos.** No entanto, a idade e a frequência podem variar dependendo de fatores individuais e histórico médico. **Converse com seu médico para estabelecer um plano** personalizado com base em sua saúde e fatores de risco.



# Dicas para um reinício produtivo no pós-Carnaval.



Após o Carnaval, é hora de retomar a rotina com energia e foco. Para uma transição eficiente para o trabalho, aproveite o momento pós-festa para estabelecer novas metas profissionais. Defina objetivos claros e mensuráveis, tanto na vida pessoal quanto na profissional, e mantenha-se motivado ao longo do caminho. Lembre-se: o sucesso não surge instantaneamente. Use estas dicas para um retorno produtivo após o Carnaval:

## Retorno Gradual:

Ao retornar ao trabalho, é normal sentir-se um pouco desorientado. Comece com tarefas mais simples e vá progredindo gradualmente para atividades mais complexas. Isso ajudará a readaptar-se ao ritmo de trabalho.



## Organização da Agenda:

Reserve um tempo para organizar sua agenda e priorizar as tarefas mais importantes. Estabeleça metas realistas para o período pós-Carnaval e divida as grandes tarefas em etapas menores, facilitando a execução.



## Revisão de emails e comunicações:

Dedique algum tempo para revisar os emails acumulados durante o feriado. Responda às mensagens importantes e archive ou delete aquelas que não exigem resposta.



## Reunião de alinhamento:

Se possível, agende uma reunião breve com sua equipe para alinhar as expectativas e os projetos em andamento. Isso ajuda a retomar o fluxo de trabalho e evitar mal-entendidos.

## Foco na saúde e bem-estar:

Após dias de festa, é importante cuidar da saúde e do bem-estar. Mantenha uma alimentação equilibrada, hidrate-se adequadamente e tente descansar o suficiente para recuperar as energias.



## Mantenha o espírito positivo:

Encare a volta ao trabalho com uma atitude positiva e motivada. Lembre-se dos objetivos que deseja alcançar e mantenha o foco nas realizações futuras.



# Baixe já nosso app!



GET IT ON  
Google Play



Download on the  
App Store



## EXPEDIENTE

Informativo da Caixa dos Empregados  
do Banco do Estado do Rio Grande do Sul

**ANS - nº 30731-9**

Diretoria Executiva: Sr. Fernando Zingano - Dir. Presidente, Sr. Carlos Augusto Graziotin - Dir. Financeiro e Administrativo, Sr. Carlos Roberto Correa Bol - Dir. de Operações - [www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br)  
CNPJ 02.315.431/0001-72 - Rua Siqueira Campos, 776 - Porto Alegre/ RS - CEP : 90010-000  
Relacionamento com Beneficiários : 0800 051 2142 - Coordenação: Daniela Beschoren  
Conteúdo e diagramação: CM3 Comunicação - Revisão Textual: CM3 Comunicação